



Entrenamientos Doñana Trail Maraton							
FECHA:	17ª Semana		Nivel 2				
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Carrera		2 x (10' suave + 30' al 70%) 5x30 Abdominales. Estiramientos	10' antes y despues de las pesas	10' calentar 4 x (15' a un 80% con 3' al trote 10' soltar)		1h suave	Test de 25km a tope 5x30 Abdominales.
Gimnasio				5x30 Abdominales.		5x30 Abdominales.	
Otros			Gimnasio los siguientes ejercicios: <ul style="list-style-type: none"> - ½ Sentadilla - Pectoral - Prensa - Dorsal - Isquiotbial - Hombro - Cuadriceps - Biceps - Gemelos - Triceps 4 x 15 con poco peso				
Recuperación	Estiramientos			Estiramientos		Estiramientos	Estiramientos
Observaciones	Semana de recuperacion y descanso						



Entrenamientos elaborados por CREDUS , para más información contacte con www.credus.es




VII DOÑANA
TRAIL MARATHON
 SEVILLA-HINOJOS-EL ROCIO

